

M. Helena Tolosa Costa

Mestre, logopeda, psicopedagoga, P.N.L.



Orientem per prevenir



# XERRADES , TALLERS | CÀPSULES FORMATIVES

SUPORT ALS PROGRAMES D'ACCIÓ  
TUTORIAL I SETMANES FORMATIVES  
per a adolescents i pre-adolescents

*"Tracta una persona com sembla que és, i seguirà sempre essent el mateix. Tracta algú com pot arribar a ser i es convertirà en qui realment és." Goethe*



**M. Helena Tolosa Costa**, ha treballat des de l'any 1990 en centres d'Educació Especial, Infantil , Primària i ESO com a docent i logopeda. Des de l'any 2006 treballa com a psicopedagoga en actiu en el camp de les escoles de pares i mares, l'assessorament

familiar, personal i d'adolescents, formació per docents i tallers als Instituts i escoles en les àrees d'orientació vocacional i personal, resolució de conflictes, comunicació, gestió emocional i autoconeixement. Col·labora amb la Diputació de Girona i diferents col·lectius.

Està formada en Magisteri a la UB, Logopèdia a l'Hospital de Sant Pau, Psicopedagogia per la UOC, Màster en Programació Neurolingüística al CTUG i Postgrau en Teràpia familiar sistèmica al centre Kine (Universitat de Jerez).

Cooperant durant dos anys a Amèrica Llatina en projectes de desenvolupament i educació a Veneçuela i Bolívia.

Mare de tres fills.

Artista i creadora, també dedica part del seu temps al món del teatre, la veu, el cant , la dansa com a actriu i conta contes.

## XERRADES, TALLERS I CÀPSULES FORMATIVES

- ☺ ADOLESCENTS 2.0
- ☺ EMOCIONA'T
- ☺ SEX-MITES I MITES DE L'AMOR
- ☺ ENTENDRE'M, ENTENDRE'NS
- ☺ L'ASSETJAMENT NO ÉS UNA BROMA!



## ADOLESCENTS 2.0.

Adolescència significa créixer... és una etapa dins d'un procés. La primera diferenciació ve de la mà dels conceptes PUBERTAT i ADOLESCÈNCIA. Mentre que el primer fa referència als canvis físics que es produeixen en un període curt de temps, el segon s'encara sobretot com a fenomen social. La pubertat és un fenomen que afecta a tots els éssers humans, mentre que l'adolescència, no és necessàriament universal ni té les mateixes característiques en tots els contextos culturals.

Entrada ja la pubertat, el nostre cervell explota amb un munt de canvis físics, psicològics i mentals, tot caminant vers un pensament més abstracte i un augment de la capacitat per raonar. Al mateix temps però, el cervell emocional es descompensa i sovint les emocions i els sentiments ens "segresten" i no deixen que el cervell pugui actuar amb objectivitat. L'adolescència és una etapa on prenem consciència de tres preguntes vitals: Qui soc jo? Com sóc jo? Què vull de fer?

**AIXÍ DONCS, DE TOT EL QUE ELS HI PASSA ALS NOSTRES ADOLESCENTS... QUÈ ÉS UNIVERSAL I QUÈ ÉS CULTURAL?**

- 1. ADOLESCÈNCIA I PUBERTAT**
- 2. CANVIS, CANVIS, CANVIS**
  - **Físics / Psíquics- Emocionals / Mentals**
- 3. CONFLICTES REALS, CONFLICTES IMAGINARIS I CONFLICTES CULTURALS**
- 4. AUTOESTIMA I IDENTITAT. QUI SOC JO?**
- 5. AMICS, AFECTE I SEXUALITAT**
- 6. MENJAR, DORMIR I ... NOVES TECNOLOGIES**
- 7. HABITAR LA CASA: CONVIVÈNCIA FAMILIAR AMB MÍNIMS GARANTITS!**
- 8. RECONCILIAR-ME AMB MI MATEIX**

Per edats de 10 a 21 anys.

Poden realitzar-se diverses sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so. El material ampliat es facilita als educadors.

Als alumnes se'ls hi dona la possibilitat de respondre un qüestionari on-line per expressar-se:

<http://mhelenatolosa.com/diadia/questionari-adolescents-2-0/>



## ELS MITES DE L'AMOR I ELS SEX - MITES

Sembla que a l'adolescència la sexualitat pren importància i relleu... Però què és cert i què és un mite? Què és biològic i què és cultural? Realment som lliures per tirar les nostres identitats de gènere i la nostra orientació sexual? L'homosexualitat és una moda? Home, dona, masculí, femení... la divisió és neta i clara? ... **QUÈ ÉS UNIVERSAL I QUÈ ÉS CULTURAL? SEXE, GÈNERE, SEXUALITAT, IDENTITAT DE GÈNERE, ORIENTACIÓ SEXUAL... UNA MICA D'ORDRE!**

### **1. VOCABULARI**

- **SEXUALITAT I AFECTIVITAT**
- **IDENTITAT DE GÈNERE, IDENTITAT SEXUAL, ORIENTACIÓ SEXUAL, SEXE, GÈNERE,...**

### **2. CANVIS, CANVIS, CANVIS**

- **ELS DESENVOLUPAMENT DELS ÒRGANS SEXUALS**
- **LES HORMONES I ALTRES ELEMENTS QUE ENS PERTORBEN!**

### **3. ELS SEX- MITES DEL SEGLE XXI**

- **FICCIO I , REALITAT I CIÈNCIA FICCIO**
- **PRESSIÓ DE GRUP, PRESSIÓ SOCIAL**

### **4. ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE**

- **MASCULÍ**
- **FEMENÍ**

### **5. ELS MITES DE L'AMOR EN PARELLA**

### **6. MICROMASCLISMES I VIOLÈNCIA**

Per edats de 13 a 18 anys.

Poden realitzar-se varies sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so. El material ampliat es facilita als educadors.

Treballem analitzant i debatent anuncis, films, cançons i situacions diàries.



## EMOCIONA'T

En els darrers temps,  
cada cop més  
l'educació emocional

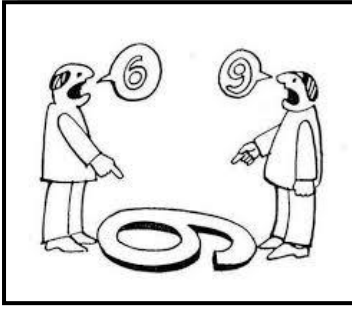
ha anat prenent pes i protagonisme en l'educació. I és que hom s'adona que les emocions, el pensament i el cos formen una mateixa entitat indissoluble i que si cadascuna d'aquestes parts va descoordinada de l'altre, el nostre creixement com a persones es veu malmès i la vida se'ns presenta més difícil.

Aquest taller s'adapta a les diferents edats treballant bé des de la dramateràpia, bé des de diferents vídeos, casos reals o exemples variats. Aprendre a ser conscients de les emocions primàries i algunes de secundàries pròpies de l'edat per veure com ens afecten. Ens iniciarem en la gestió emocional: consciència, expressió. Aplicarem algunes estratègies de regulació emocional. Tot plegat des de diferents maneres actives, participatives i reflexives, en funció de les edats.

- 1. EMOCIONS PRIMÀRIES: ALEGRIA, TRISTESA, POR, FÀSTIC, RÀBIA I SORPRESA**
- 2. EMOCIONS SECUNDÀRIES: VERGONYA, GELOSIA, ENVEJA, FRUSTRACIÓ,...**
- 3. GESTIÓ EMOCIONAL, L'EIX PENSO-SENTO-ACTUO**
- 4. CONSCIÈNCIA**
- 5. EXPRESSIÓ I GESTIÓ**
- 6. AUTOMOTIVACIÓ**
- 7. LES EMOCIONS EN ELS ALTRES**
- 8. TÈCNiques D'AUTOCONTROL: RESPIRACIÓ, MINDFULLNESS, RELAXACIÓ,...**
- 9. COMUNICACIÓ EMOCIONAL**

Per edats de 3 a 100 anys.

Poden realitzar-se diverses sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so. El material ampliat es facilita als educadors.



## ENTENDRE'M, ENTENDRE'NS

Els conflictes formen part de la vida i la convivència diària de tots; els conflictes són part de la vida, però a voltes hi ha conflictes que no et deixen viure!

La xerrada ens introdueix els principals conceptes i components en la resolució de conflictes. Ser conscient dels nostres estils comunicatius, de com les emocions influeixen en els conflictes i els diferents estils per resoldre'ls en ajudaran en el dia a dia a nivell escolar, familiars, entre amics i companys.

Introduïm també els conceptes de pubertat, adolescència i conflictes.

### **1. CONFLICTES, PROBLEMES I DISCUSSIONS**

### **2. LES EMOCIONS I EL PENSAMENT EN ELS CONFLICTES**

### **3. ESTILS COMUNICATIUS EN LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES**

- Agressiu
- Inhibit
- Assertiu

### **4. ESTRATÈGIES DE RESOLUCIÓ DE CONFLICTES**

- Habilitats cognitives: els cinc pensament lògics
- Estils de comportament en la resolució de conflictes

### **5. EINES DINS L'AULA**

- **Q**uadern de bitàcola i l'assemblea dins l'aula (l'organització participativa a l'aula, llibre d'actes, secretari, funcions de cadascú,...)

### **6. LA CAIXA D'EINES PERSONAL PER LA GESTIÓ DELS CONFLICTES:**

- Assertivitat i empatia
- Gestió emocional

Per edats de 10 a 100 anys.

Poden realitzar-se varies sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so. Té una part més teòrica i una part pràctica més o menys extensa en funció de les demandes del centre. Pot tenir un format de taller i fer varies sessions.

És necessari projector i so en algunes sessions.

Es facilita un dossier en pdf al centre amb la part teòrica i pràctica extensa.



## L'ASSETJAMENT NO ÉS UNA BROMA!

VIOLÈNCIA, VANDALISME, DISRUPTIVITAT, CONFLICTES INTERPERSONALS ... de què parlem exactament?. Què faig per prevenir? Això no són les bromes pesades de tota la vida? Són coses de criatures? I les relacions abusives? Són el mateix? A P4 cal començar a fer prevenció?

S'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint, vídeos, contes o dinàmiques variades en funció de l'edat.

Treballem des de què és el bullying (a partir de 1er de Primària) fins al respecte, la tolerància, l'autoestima, la diversitat, les habilitats socials.... adequant els continguts i les dinàmiques en funció de l'edat.

### 1. QUÈ ÉS I QUÈ NO ÉS EL BULLYING?

- Els conflictes entre iguals dins i fora de l'escola
- Vandalisme, Bromes, violència, l'assetjament

### 2. QUI SÓN ELS PROTAGONISTES?

- Víctima, assetjador, agressor, o espectador... qui ets tu?

### 3. FACTORS DE RISC I CONSEQUÈNCIES

### 4. ABORDAR EL CONFLICTE. QUÈ FEM?

### 5. I SI PARLEM TAMBÉ DE LES RELACIONS ABUSIVES?

### 6. AUTOESTIMA, TOLERÀNCIA , RESPECTE, DIVERSITAT ...

De 4 a 18 anys

Poden realitzar-se varies sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so.

És necessari projector i so en algunes sessions.

Es facilita un dossier en pdf al centre amb la part teòrica i pràctica extensa

## LOGÍSTICA

## METODOLOGIA

- ☺ Les diferents sessions es poden combinar de manera més teòrica (xerrada o càpsula formativa) i/o pràctica (role-playing, teatre, música). Algun taller pot ser més introspectiu.
- ☺ Es poden combinar tallers.
- ☺ Es proporciona material en format paper, bibliografia i material multimèdia.
- ☺ Hi ha la possibilitat de fer una petita formació als tutors per poder-ho realitzar ells directament.
- ☺ Es pot fer una detecció de necessitats amb l'equip directiu i una concreció en funció de les necessitats.

**S'atenen demandes concretes no contemplades aquí**

## PERIODICITAT

- ☺ XERRADA (60 MINUTS)
- ☺ CÀPSULA FORMATIVA (120 MINUTS)
- ☺ TALLER (75 minuts a 3 HORES)
- ☺ CRÈDIT VARIABLE O ACTIVITAT DE PERIODICITAT ANUAL, TRIMESTRAL O MENSUAL

Els tallers estan pensats per grups de 25. Com més reduït el nombre, més interactiu i dinàmic el taller.

## TARIFES

Pressupost a mida per a cada centre

## CONTACTE

M. HELENA TOLOSA COSTA  
Assessorament familiar i orientació adolescents  
Mestra. Logopeda. Psicopedagoga. P.N.L. Teràpia familiar sistèmica.  
Ctra Anglès 62  
17430 Sta. Coloma de Farners  
972842294 / 671631415  
mhelenatolosa@gmail.com  
<http://www.mhelenatolosa.com>

Juliol 2019 , Sta. Coloma de Farners